

<<与压力同行>>

图书基本信息

书名：<<与压力同行>>

13位ISBN编号：9787507534092

10位ISBN编号：750753409X

出版时间：2011-1

出版时间：华文出版社

作者：万轶

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<与压力同行>>

### 内容概要

正如一个人要对艰苦的徒步旅行做好充分的准备，职场中我们每一个人也需要对工作中可能出现的困难有足够的应付能力。

《与压力同行》就是一本教会现代职场人士如何在压力下快乐工作，化压力为动力，从而实现自身良好职业发展的指导用书。

本书作者在探析各种压力产生根源的基础上，从工作中种种困扰我们并给我们带来压力的行为表现娓娓谈起，通过展现现实中常见的案例，分析了隐藏在压力背后的心理原因，为我们提供了切实可行的调节方法。

快乐不仅是宽松的工作环境，还有人内心的舒适。

所以，充分释放你的工作压力，让阳光洒进你的心田，活出不一样的精彩!

## <<与压力同行>>

### 书籍目录

压力根源：忽略了不起眼的因素 压力的来源 性格带来的压力 心态带来的压力 细节带来的压力  
社会环境带来的压力 工作借口带来的压力 压力分析：行为表现及心理特征 工作没有成就感，心里很空虚 得不到上司的认可，心中很担心 超负荷工作引发的心理危机 心理上的拖拉，导致重压  
职位变动引来的心理变化 做事犹犹豫豫，只会加重心理包袱 考证，考证，让你压力无穷无尽  
公开演讲，公众展示带来的压力 公式化的微笑会让人很累 方法一 管理情绪：保持快乐平和的心境  
怎样应对工作中的“不公平” 如何面对工作量带来的压力 用行动说话：缓解过于敏感、谨慎带来的压力  
.....方法二 积极主动：挖掘工作的潜力 方法三 善于合作：赢得好心情 方法四 弯道“抗争”：上司重压下的快乐生存 方法五 与人为善：调节好同事关系 方法六 直面挫折：哪里跌倒哪里爬起 方法七 自我调节：学会心灵修炼

## &lt;&lt;与压力同行&gt;&gt;

## 章节摘录

压力根源：忽略了不起眼的因素抑郁是生活中常见的情绪问题，被称之为“心理上的感冒”。

有抑郁情绪表现为：对自己不满，对生活不满，悲观绝望，失眠或嗜睡，食欲下降，不愿参加社交活动，思维迟钝，反应缓慢，注意力不能集中，厌世并会有自杀的念头等。

如果一个人具有抑郁型性格，那么在他的行为模式中就会带有强烈的抑郁情绪，而抑郁情绪会给身体带来不同程度的影响和伤害。

抑郁情绪会导致肾上腺激素和肾上腺皮质激素分泌增加，降低免疫系统的功能，从而使人更容易患病，如冠心病、哮喘、头痛和溃疡病等。

抑郁型性格的改变方法主要为：努力去积极肯定地看待周围的人与事，懂得欣赏别人；定期运动与进行户外活动；保持社交活动；培养除工作以外的兴趣与爱好；凡事要往好的结果去想；懂得感激别人。

癌症敏感型性格与压力。

癌症是人类健康的杀手，癌症与社会压力及心理因素有着密切的关系。

调查发现：克己，压抑、焦虑、易怒、抑郁、无助、敌视、完美主义等性格都与癌症有关。

外界社会生活压力作用于上述性格的人，将使他们产生抑郁、愤怒和悲观的情绪，影响他们内分泌的正常功能，造成肾上腺激素与肾上腺皮质激素分泌的增加，导致人体的免疫功能下降，产生肿瘤。

而诊断的结果又会使这类人更为压抑和愤怒，形成恶性循环，最后导致死亡。

因此说，积极的人生态度与乐观豁达的情绪对癌症是有治疗效果的。

有约20%的晚期癌症患者能够存活，并不是因为他们用了什么特效药，而是调整好了个人的情绪与性格。

癌症敏感型性格的调节办法主要为：用健康的方法宣泄自己内心的愤怒，一切顺其自然，不要苛求自己；追求率真自然的状态，不要压抑自己；懂得享受和放松，不压迫自己，接受自身的缺点与不足，不要责备自己，定期参加运动，保持幽默感，尽量吃素食等。

总之，性格是造成压力的重要因素，我们在痛苦地承受压力的时候，一定要先从性格方面去寻找原因，如果压力与自身性格有关，就要适时地用有效的方法努力去调整，便可以从根源上缓解压力。

## <<与压力同行>>

### 编辑推荐

《与压力同行:化压力为动力,快乐工作的七个方法》：压力如同一把刀，可以割伤我们，也可以为我们所用，关键在于我们握着的是压力的刀刃还是刀柄。

<<与压力同行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>